



---

Veranstaltung der Wirtschaftsberatung Tempelhof-Schöneberg  
in Kooperation mit dem Unternehmerinnen-Netzwerk

**Monatstreffen am Mittwoch, 05. September 2012 um 19.30 h**  
im Rathaus Schöneberg, Raum 2013 (Casino)

**Bitte melden Sie sich bis zum 30. August 2012 an!**

**Wenn nicht jetzt, wann denn dann? – Strategien gegen chronisches Aufschieben**

Vortrag von Sigrid Engelbrecht, Mental- und Wellnesstrainerin, Coach

„Ich sollte doch endlich ...“, „Eigentlich müsste ich ...“, das wollte ich doch schon längst erledigt haben...“

Wer kennt das nicht? Da sind einerseits die allerbesten Vorsätze - doch andererseits packen wir manchmal gerade das nicht an, was uns am effektivsten den eigenen Zielen näher bringen würde. Insbesondere Selbständige, und Freiberufler/innen, die frei sind, ihre Tagesagenda selbst zu strukturieren, kennen dieses Phänomen gut.

Obwohl wir genau wissen, was wir jetzt *eigentlich* tun sollten, tun wir etwas anderes. Gut tut das nicht, denn Wichtiges, das wir vor uns herschieben, belastet die Gedanken, macht Stress und drückt auf die Stimmung. Zudem gibt es nur selten etwas, was sich durch Aufschieben einfach in Wohlgefallen auflöst. Manche Fristen sind dann eben unwiderruflich vorbei und wer zu spät kommt, den bestraft vielleicht nicht das Leben aber zumindest der Auftraggeber oder der Kunde. Was also tun?

Der Vortrag widmet sich dem weit verbreiteten Phänomen der "Aufschieberitis" und hilft, die Ursache für das eigene Aufschiebeverhalten zu erkennen. Gleichzeitig werden praktische Methoden und Techniken vorgestellt, wie wir - trotz innerer Widerstände - gute Vorsätze tatsächlich erfolgreich Schritt für Schritt in die Tat umsetzen können.

---